

# VARFÖR

**SKULLE JAG MINSKA MITT ALKOHOLBRUK?  
FÖLJANDE FÖRDELAR BASERAR SIG PÅ FORSKNING.**

**HITTAR DU TRE ORSAKER  
ATT DRICKA MINDRE ELLER SLUTA HELT?**

1. ☐ Jag lever flera år längre
2. ☐ Jag sover bättre
3. ☐ Jag tycker att livet är värt att leva
4. ☐ Mina pengar räcker till annat
5. ☐ Mina människorelationer blir bättre
6. ☐ Det syns på mig att jag mår bra
7. ☐ Det är mera sannolikt att min hjärna hålls frisk ända tills jag blir gammal
8. ☐ Jag orkar bättre med jobbet
9. ☐ Jag undviker de extra kalorier som alkoholen innehåller
10. ☐ Risken för depression och självdestruktivitet minskar
11. ☐ Jag kan sänka mitt blodtryck
12. ☐ Risken för dödlig cancer i matsmältningskanalen minskar
13. ☐ Jag hamnar troligtvis inte i bråk med polisen
14. ☐ Risken att dö i leversjukdomar minskar avsevärt
15. ☐ Jag är kapabel att köra bil och båt
16. ☐ Potensen förbättras sannolikt
17. ☐ Om jag blir gravid minskar risken för fosterskador
18. ☐ Jag tar hand om mina närmaste och känner att jag är viktig för dem
19. ☐ Jag övervinner min nedstämdhet och utträttar mera

**Det är du själv som bestämmer hur mycket du dricker.**

**Är du orolig över ditt alkoholbruk  
eller om alkoholen orsakar problem för dig, gör slag i saken  
och minska målmedvetet din alkoholkonsumtion.**

### En portion alkohol:

- en liten flaska mellanöl eller cider (33 cl)
- ett glas vin (12 cl)
- 4 cl starksprit, t.ex. whisky, konjak eller Koskenkorva
- En halv liter mellanöl eller lätt cider är **1,5** portioner
- En halv liter A-öl eller stark cider är **2** portioner

**1 portion =**  eller  eller 

### Riskgränsen för sådan storkonsumtion som skadar hälsan överskrids då

- en man dricker **24** portioner varje vecka eller **7** portioner per gång
- en kvinna dricker **16** portioner varje vecka eller **5** portioner per gång

Mera information om gränserna för riskkonsumtion av alkohol och hjälp att minska din konsumtion får du t.ex. på hälsostationerna och på A-klinikerna.



Helsingfors stad  
**Socialverket**

**Alkohol-**  
programmet  
**2008-2011**